

6月の献立

※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。



	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
朝	納豆 ちくじやが煮 牛乳 たいみそ 味噌汁(なめこ・豆腐) 米飯(150g)	車麩のそぼろ煮 もやしのナムル 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(大根・わかめ) 米飯(150g)	肉団子の煮物 大根の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(なす・玉葱) 米飯(150g)	がんもの煮物 とろろ 牛乳 味噌汁(小松菜・玉葱) 米飯(150g)	卵とキャベツのソテー フロッキーとカニカマのドレッシング和え 牛乳 味噌汁(春菊・板麩) 中華粥	豚バラ大根 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(しいたけ・小松菜) 米飯(150g)
昼	醤油ラーメン 春巻き ヨーグルトパバロア	筑前煮 えびとフロッキーの塩炒め 白菜と三つ葉のお浸し 清汁(とろろ・ナルト) 米飯(150g)	アジの南蛮漬け 南瓜の甘煮 菜の花のおかか和え 味噌汁(もやし・絹さや) 米飯(150g)	ハヤシライス ツナサラダ 野菜スープ	鮭の味噌漬け焼き 卵の花炒め サツマイモサラダ 清汁(水菜・かまぼこ) 米飯(150g)	ソーキそば風 豆腐チャンプル マンゴーヨーグルト
間 2	せんべい(ぼたぼた焼き)	今川焼	ひとくちまんじゅう(栗)	水ようかん	バームクーヘン	人形焼き
夕	かわいいの田楽焼き 切り昆布の煮付け りんごのコンポート 米飯(150g)	赤魚の葱ソース ほうれん草とベーコンのソテ フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	麻婆豆腐 じゃが芋の炒めもの フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	たらの梅焼き ほうれん草と卵の炒りつけ フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	ネギ塩チキン 冬瓜のほたてあんかけ フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	和風きのこハンバーグ インゲンと春雨の中華煮込み 揚げなすの生姜醤油和え 米飯(150g)
07日(日)						
08日(月)						
09日(火)						
10日(水)						
11日(木)						
12日(金)						
13日(土)						
朝	ほうれん草のクリーム煮 フルーツ(洋梨缶) 牛乳 コンソメスープ(コン・アスパラ) 黒糖食パン	京風たまご焼き 大根サラダ 牛乳 ふりかけ(うめしそ) 清汁(万葱・とろろ昆布) 米飯(150g)	シューマイ 白菜の漬物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(にら・油揚) 米飯(150g)	ウインナーソテー 鮭おろし 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(玉葱・わかめ) 米飯(150g)	目玉焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・菜の花) 米飯(150g)	魚肉ソーセージカレー炒め ナスとめじろのおかか和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 米飯(150g)
昼	テンジャオロース もやしのナムル オクラとちくわの和え物 たまごスープ 米飯(150g)	鶏肉と蓮根のおろしダレ 五目煮豆 蒲鉾とわかめのぬた和え 清汁(たまご・かいわれ) 米飯(150g)	オムライス ごぼうサラダ 野菜スープ	アジの梅しそ揚げ オクラと山芋の香味和え あじさいゼリー 清汁(トロ昆布・みつば) 米飯(150g)	鶏肉のトマトクリーム煮 ほうれん草のソテー ヨーグルト コンソメスープ(人参・玉葱) ロールパン	擬製豆腐 さつま芋きんとん 海藻サラダ 味噌汁(玉葱・いんげん) 手作り菜飯
間 2	ミルククリームせんべい	どらやき	ほうじ茶プリン	マドレーヌ	雪の宿	ミニたい焼き
夕	鯖の塩焼き さつま芋の甘煮 味噌汁(白玉麩・わかめ) おかかご飯(150g)	鮭の山椒焼き 厚揚げのソテー オレンジ 米飯(150g)	カレーの煮付け なすとベーコンの炒め物 フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)	鶏肉と白菜の中華煮 たらもサラダ フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	白身フライ 春雨とにらの中華炒め フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	ホキの粒マスタード焼き 厚揚げのオイスター炒め りんごのコンポート 米飯(150g)
14日(日)						
15日(月)						
16日(火)						
17日(水)						
18日(木)						
19日(金)						
20日(土)						
朝	ベーコンとフロッキーのソテー フルーツ(白桃缶) 牛乳 クラムチャウダー クリームパン	納豆 車麩の卵とじ 牛乳 味噌汁(大根・わかめ) 米飯(150g)	豆腐の挽き肉あんかけ 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(冬瓜・いんげん) 米飯(150g)	照り焼きつくね きゅうりともやしの酢の物 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(玉葱・しいたけ) 米飯(150g)	鶏肉と大根の旨煮 キャベツの塩昆布和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(なす・庄内麩) 米飯(150g)	たぬき豆腐 もやしの高菜和え 牛乳 味噌汁(青梗菜・えのき) 米飯(150g)
昼	海老レタス炒飯 蒸し鶏とキャベツのサラダ わかめスープ	鶏と大葉の和風スパゲティ いちごパバロア 温奴(たたき海老あんかけ) けんちん汁	鶏肉のチリソース 白菜とハムの中煮煮 杏仁豆腐 味噌汁(水菜・麩) 米飯(150g)	チキンカレーライス 福神漬 フロッキーとツナの和風サラダ コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱)	鯖の蒲焼き 炒り豆腐 春雨サラダ 味噌汁(ほうれん草・ねぎ) 米飯(150g)	鶏肉のオイスターソース焼き 蓮根とちくわの炒め物 マカロニサラダ 清汁(とろろ昆布・かいわれ) 米飯(150g)
間 2	黒ごまプリン	チョコバウム	ひとくちまんじゅう(栗)	いちごゼリー	抹茶ロールケーキ	どら焼き
夕	赤魚のきのこ蒸し さつま揚げのさっと煮 清汁(青梗菜・白玉麩) 米飯(150g)	鮭のちやんちゃん焼き ピーマンソテー フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	ブルコギ風 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)	鯖の西京焼き さつま揚げのソテー 洋梨のコンポート 米飯(150g)	肉じゃが 菜の花の辛子和え フルーツ(オレンジ) 米飯(150g)	タラの田楽焼き 生揚げの煮物 米飯(150g) フルーツ(フルーツカクテル缶)
21日(日)						
22日(月)						
23日(火)						
24日(水)						
25日(木)						
26日(金)						
27日(土)						
朝	ウインナーソテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ 食パン	肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 牛乳 味噌汁(ねぎ・なめこ) 米飯(150g)	大根と豚肉の煮物 もやしのゆかり和え 牛乳 味噌汁(小松菜・葱) たまご粥	小町麩チャンプル キャベツのおかか和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(しいたけ・白玉麩) 米飯(150g)	納豆 茄子の生姜炒め 牛乳 味噌汁(玉葱・菜の花) 米飯(150g)	つくねとオクラの塩煮 しらすおろし 牛乳 味噌汁(花麩・水菜) 米飯(150g)
昼	おつまみ盛り合わせ(出汁巻き卵・つくね) 居酒屋風ポテトサラダ ビール風ゼリー 鮭茶漬け風 清汁(茶漬け用出汁)	カニクリームコロッケ 金平ごぼう ひじきのサラダ コンソメスープ(人参・玉葱) 米飯(150g)	カレーの梅焼き 卵の花炒め 海藻サラダ 味噌汁(たまご・三つ葉) 炊き込みご飯(150g)	ブラウンシチュー かぼちゃサラダ 青りんごゼリー ロールパン	豚肉とトマトの卵炒め エビシューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(貝割・ナルト) 米飯(150g)	焼きそば ぶどうゼリー えび団子の中華煮 味噌汁(卵・ねぎ) 米飯(150g)
間 2	リングドーナツ	吹雪饅頭	人形焼き	おかき	カステラ	あんドーナツ
夕	鶏肉のボン酢煮 白菜としらたきの炒め物 味噌汁(菜の花・板麩) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 さつまいもの甘辛炒め りんごのコンポート 米飯(150g)	イタリアンハンバーグ フロッキーのソテー フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	鮭の和風タルタル焼き さつま揚げと白菜の煮物 フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	赤魚の塩こうじ焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	豚肉の葱塩炒め 炒り豆腐 フルーツ(マンゴー缶) 米飯(150g)
28日(日)						
29日(月)						
30日(火)						
朝	チーズスクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳 グリンピースポタージュ あんぱん	けんちん煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(なめこ・ねぎ) 米飯(150g)	ウインナーエッグ ほうれん草としめじのサラダ 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(三つ葉・麩) 米飯(150g)	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>【6月行事食】</p> <p>6月10日 入梅</p> <p>6月21日 父の日</p> <p>(居酒屋風メニュー)</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>【平均栄養価】</p> <p>エネルギー 1,479Kcal</p> <p>たんぱく質 55.2g</p> <p>脂質 41.2g</p> </div> 		
昼	赤魚のうめしそ唐揚げ ひじき煮 大学芋風 味噌汁(菜の花・麩) 枝豆ご飯(150g)	ミートローフ 和風大根サラダ いちごパバロア コンソメスープ(アスパラ・コン) 米飯(150g)	鯖の菜味蒸し 竹輪とさつま芋の炒め物 春雨サラダ 味噌汁(厚揚げ・葱) 米飯(150g)			
間 2	黒糖饅頭	紅葉饅頭	マドレーヌ			
夕	バーベキューポーク 白菜と人参のコンソメ煮 ヨーグルト 米飯(150g)	鮭の南蛮漬け 茄子の田楽 オレンジ 米飯(150g)	鶏肉の照焼き 里芋の煮ころがし フルーツ(フルーツカクテル缶) 米飯(150g)			
朝						
昼						
間 2						
夕						